Mit Ernährung heilen

Besser essen – einfach fasten – länger leben. Neuestes Wissen aus Forschung und Praxis

Von Andreas Michalsen



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Die Blinks zu Mit Ernährung heilen (2019) zeigen, dass sowohl eine gezielte Ernährung als auch das Fasten ein gesundes Leben fördern. Sie erläutern dir die wichtigsten Nahrungsmittel mitsamt ihren Vorzügen und veranschaulichen die gesündesten Ernährungsformen. Du erfährst auch, welche verschiedenen Arten des Fastens heute populär sind und welche davon für dich am sinnvollsten sein könnte.

Wer diese Blinks lesen sollte

Menschen, die schon immer einmal fasten wollten, sich aber bisher nie getraut haben
Gesundheitsbewusste, die sich Gedanken über ihre Ernährung machen
Alle, die keine Lust mehr auf noch mehr Diät-Trends haben

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Prof. Dr. Andreas Michalsen ist Internist, Ernährungsmediziner und Fastenarzt. Er ist Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin und außerdem Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin. Dort forscht und behandelt er mit den Schwerpunkten Ernährungsmedizin und Heilfasten. Michalsen ist darüber hinaus als Autor des Bestsellers Heilen mit der Kraft der Natur bekannt.

Was drin ist für dich: Lernen, wie du dein Leben mit gesunder Ernährung, aber auch mit Fasten verbessern kannst.

Kann es sein, dass wir ein wenig den Bezug zum Essen verloren haben? Für viele Menschen in der westlichen Wohlstandsgesellschaft ist Essen nämlich vor allem eins: Genuss. Doch über die Gaumenfreude vergessen wir nur allzu leicht, dass Essen mehr ist als reines Geschmackserlebnis. Essen ist unser Energielieferant Nummer eins und damit Grundstoff des Lebens.

Gleichzeitig gibt es viele Menschen, die seit Jahren verzweifelt abnehmen wollen und sich mit einer Diät nach der anderen plagen – für sie bedeutet Essen vor allem Kalorien- oder Kohlehydratezählen. Auch das kann natürlich nicht gesund sein. Ein ganz schönes Dilemma also, die Sache mit dem Essen in unserer heutigen Gesellschaft.

Umso wichtiger ist es, einmal aufzuräumen mit den Ernährungsmythen. In diesen Blinks bringen wir dich auf den neuesten Stand der Ernährungswissenschaft und verraten dir darüber hinaus, wie heilsam das Nichtessen, also das Fasten, sein kann – du wirst erstaunt sein, auf wie viele verschiedene Arten man nichts essen kann.

In diesen Blinks wirst du außerdem herausfinden,

wieso weder Low-Fat noch die Atkins- oder die Paleo-Diät sinnvoll sind,
wieso Fisch gar nicht mal so gesund ist, und
warum wir uns an den Blue Zones orientieren sollten.

Die Ernährung ist ein entscheidender Faktor für ein langes und gesundes Leben.

Vielleicht hast du schon einmal von den sogenannten Blue Zones gehört. Falls nicht: Blue Zones sind Regionen, in denen überdurchschnittlich viele Hundertjährige leben und die Menschen sich insgesamt deutlich besserer Gesundheit erfreuen als anderswo auf der Welt. Doch was genau lässt die Menschen dort so alt werden?

Neben einem engagierten Familienleben und körperlicher Aktivität bis ins hohe Alter scheint vor allem die Ernährung für das lange und gesunde Leben in den Blue Zones entscheidend zu sein. Was also essen diese Menschen?

Eine der bekanntesten Blue Zones ist die japanische Inselgruppe Okinawa. Dort kommen Fisch und vor allem Fleisch nur selten auf den Tisch. Dafür trinken die Menschen viel grünen Tee und essen schon zum Frühstück Miso-Suppe mit verschiedenem Gemüse.

Auch im Mittelmeerraum auf Sardinien oder Kreta finden sich Blue Zones. Auf der griechischen Insel Ikaria gibt es bspw. zehnmal so viele Neunzigjährige wie im übrigen Europa. Und auch hier ernähren sich die Bewohner gemüsig: Auf dem Speiseplan stehen v.a. Hülsenfrüchte, Wildgemüse und Oliven.

Allen Blue Zones ist gemeinsam, dass man sich dort traditionell und regional ernährt, also gemeinhin das isst, was es vor Ort gibt und was seit Jahrzehnten dort gegessen wird. In Okinawa gehört dazu bspw. die Süßkartoffel, im Mittelmeerraum das Olivenöl.

Eine weitere Gemeinsamkeit ist die überwiegend pflanzliche Kost, d.h., es werden kaum Fleisch, Fisch und Milchprodukte konsumiert. Das haben sie übrigens mit den Jägern und Sammlern gemein, die sich ebenfalls größtenteils pflanzlich ernährten.

Doch noch ein weiterer, entscheidender Aspekt macht die Ernährung in den Blue Zones so gesundheitsfördernd, und zwar: die Natürlichkeit der Lebensmittel. Denn ähnlich wie schon die Jäger und Sammler der Vorzeit nehmen die Menschen in den Blue Zones vor allem unverarbeitete Nahrungsmittel zu sich. Und das scheint den entscheidenden Ausschlag zu geben.

Das Problem mit unserer heutigen Ernährung ist, dass so viele Nahrungsmittel denaturiert, also bis zur Unkenntlichkeit verarbeitet sind. Dadurch gehen nicht nur viele Nährstoffe verloren, es kommen auch zahlreiche unerwünschte Stoffe hinzu, wie z.B. Konservierungsmittel, künstliche Geschmacksverstärker, Salz, Zucker etc.

Aber welche Nährstoffe sind es nun genau, auf die ein gesundheitsbewusster Mensch achten sollte, und welchen Ernährungsmythen bist auch du vielleicht schon aufgesessen?

Es gibt gesunde und ungesunde Fette.

Im mediterranen Raum ernähren sich die Menschen mit Nüssen und Ölen ziemlich fettreich. Dennoch gilt ihre Diät erwiesenermaßen als gesund. Fett ist also nicht gleich Fett – offenbar gibt es gute und schlechte Fette.

Lange Zeit wurde Fett per se verteufelt. Wer abnehmen wollte, dem wurde geraten, sich unbedingt fettarm zu ernähren. Dass diese Rechnung nicht aufgehen kann, zeigt nicht nur das Beispiel der Mittelmeerkost. Denn Fett ist u.a. auch dafür zuständig, dass wir bestimmte Vitamine aufnehmen und verstoffwechseln können, bspw. die Vitamine D, E und K oder auch das in Karotten enthaltene Vitamin A.

Fett an sich ist also nicht automatisch schlecht. Vielmehr müssen wir zwischen gesunden und ungesunden Fetten unterscheiden. Dass Käsepizza weniger gesund ist als

Avocado-Toast mit gehackten Tomaten und Olivenöl, ahnst du wahrscheinlich schon. Aber was genau unterscheidet gute von schlechten Fetten?

Nun, natürliche Fette enthalten sogenannte Fettsäuren. Der Unterschied zwischen ungesund und gesund liegt darin, ob diese Fettsäuren gesättigt oder ungesättigt sind. Gesättigte Fettsäuren, das haben diverse Studien gezeigt, wirken sich negativ auf Herz und Gefäße aus. In den Blue Zones nehmen die Menschen deutlich mehr ungesättigte Fettsäuren zu sich, während sie gleichzeitig nur einen sehr geringen Anteil an gesättigten verzehren, die sich v.a. in Fleisch, Butter, Milch und Palmöl finden.

Eine gute Quelle für ungesättigte Fettsäuren ist Olivenöl – nicht umsonst ist es ein unverzichtbarer Teil der mediterranen Küche. Die im spanischen Mittelmeerraum durchgeführte PREDIMED-Studie zeigte: Jene Studienteilnehmer, die täglich 50ml, also ca. fünf Esslöffel, Olivenöl zu sich nahmen, verringerten ihr Risiko auf Diabetes, hatten weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle bis hin zu weniger Brustkrebs bei den teilnehmenden Frauen.

Weitere Quellen für ungesättigte Fettsäuren sind Rapsöl und Nüsse. Besonders gut sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, zu denen u.a. auch die Omega-3-Fettsäuren zählen. Diese finden sich z.B. in Leinsamen, Chiasamen oder Hanfsamen, aber auch Walnüsse sind eine gute Quelle. Alternativ kann man Omega-3-Fettsäuren auch über Algen aufnehmen, wie es die Bewohner von Okinawa tun.

Generell sind Fette aus pflanzlichen denen aus tierischen Quellen vorzuziehen. Fisch enthält zwar viel Omega 3, jedoch zeigen neuere Studien, dass er lange nicht so gesund ist, wie bisher angenommen, was u.a. mit der zunehmenden Verschmutzung der Meere zu tun hat.

Es gibt gute und schlechte Kohlenhydrate.

Mindestens genauso schlecht wie das Image der Fette ist das der Kohlenhydrate. Immer noch gibt es Ernährungsberater und Abnehmcoaches, die einfach alle Kohlenhydrate unter einen Hut stecken und sie für Übergewicht und sonstige Krankheiten verantwortlich machen. Doch genau wie es gesunde und ungesunde Fette gibt, gibt es auch gesunde und ungesunde Kohlenhydrate. Auf sie verzichten, was bspw. Low-Carb-Diäten wie die Atkins-Diät empfehlen, sollten wir daher auf keinen Fall.

Kohlenhydrate sind die Hauptenergielieferanten für Körper und Gehirn. Ihre Zuckermoleküle werden zu Glucose umgewandelt, welche dann in den Zellen verbrannt wird. Pure Energie also. Die eigentlichen Missetäter sind die sogenannten leeren Kohlenhydrate. Sie entstehen, wenn z.B. Getreide geschält und damit eines Großteils ihrer Nähr- und Ballaststoffe beraubt werden, wie es bspw. bei Weißbrot, weißem Reis oder weißer Pasta der Fall ist.

Besonders verarbeitet – und damit besonders gefährlich – ist der weiße Industriezucker. Er zerstört die Zahnsubstanz, verstopft Arterien und erhöht das Risiko für Diabetes und Krebs. Auf solche einfachen Kohlenhydrate, die in zuckrigen Lebensmitteln wie Cola, Eiscreme oder eben in Weißmehlprodukten stecken, sollten wir daher möglichst verzichten.

Ganz und gar nicht verzichten sollten wir dagegen auf die guten Kohlenhydrate. Sie finden sich reichlich in Vollkornprodukten und in Hülsenfrüchten, wie z.B. Erbsen oder Linsen. Eine vollkornreiche Ernährung reduziert das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt um 20%, das Diabetesrisiko sogar um 50%! Und das liegt vor allem an der hohen Nährstoffdichte dieser Lebensmittel.

Daneben ist noch ein weiterer Faktor wichtig, nämlich der Gehalt an Ballaststoffen. Und auch hier punkten nährstoffreiche Kohlenhydratquellen wie Vollkornbrot, Möhren und Äpfel, denn sie sind zugleich auch sehr ballaststoffreich. Lange Zeit als reiner „Ballast“ verachtet, erleben die Ballaststoffe gerade einen positiven Imagewandel. Denn heute wissen wir, wie wichtig sie für unser Mikrobiom, also für eine gesunde Darmflora, sind, und wie wichtig dieses wiederum für unser Befinden und unser Immunsystem ist. Und Ballaststoffe sind nun einmal das Lieblingsfutter unserer 100 Billionen Bakterien.

Darmbakterien bewahren uns z.B. vor Stoffwechsel- oder Autoimmunerkrankungen. Um sie also gut zu füttern und glücklich zu machen, sollten wir täglich mindestens 30g an Ballaststoffen zu uns nehmen – was bei einer pflanzenbasierten Ernährung kein Problem ist.

Die besten Quellen für Ballaststoffe sind alle Arten von Vollkorngetreiden sowie Gemüse und Obst. Selbst Kaffee enthält übrigens Ballaststoffe, immerhin etwa ein Gramm pro Tasse.

Auch bei den Eiweißen muss man unterscheiden – vor allem zwischen tierischen und pflanzlichen.

Du hast es mittlerweile bestimmt begriffen: Kohlenhydrate oder Fette zu zählen ergibt nur begrenzt Sinn, denn es gibt gesunde und ungesunde. Das Gleiche gilt auch für Proteine, also Eiweiße.

Während Kohlenhydrate und Fette vor allem als Energie verstoffwechselt werden, erfüllen Proteine kompliziertere Aufgaben. Doch dazu später mehr. Zunächst einmal: Proteine bestehen aus Aminosäuren – ein einziges Protein kann aus mehr als 1.000 dieser Aminosäuren aufgebaut sein. Darunter gibt es 8 sogenannte essentielle Aminosäuren, u.a. Lysin und Tryptophan, die wir nicht selber herstellen, sondern ausschließlich mit der Nahrung aufnehmen können.

Proteine sind lebensnotwendig. U.a. liefern sie uns das Baumaterial für unsere Zellen. Wenn wir allerdings zu viele, und dann auch noch die falschen, zu uns nehmen, kann das zu Krankheiten führen. Das liegt daran, dass Proteine nicht nur unsere Körperzellen, sondern auch Krebszellen zum Wachsen bringen. Daher Vorsicht mit dem übermäßigen Verzehr von Eiweißshakes!

Der Alterungsforscher Valter Longo fand außerdem in einer Studie heraus, dass die Aminosäuren aus tierischen Proteinen Zellen schneller altern lassen. Deshalb ist es ratsam, seinen Eiweißbedarf eher über pflanzliche Proteinquellen zu decken. Sie haben den zusätzlichen Vorteil, dass sie fast immer in Kombination mit Ballaststoffen daherkommen –

so z.B. in Spinat, Grünkohl oder Nüssen, aber v.a. auch bei Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen und Erbsen. Die Quellen an pflanzlichen Proteinen sind unerschöpflich, daher müssen sich Veganer auch nicht vor einem Mangel fürchten.

Tierisches Eiweiß, wie etwa in Milch, Eiern, Rind- oder Schweinefleisch, erhalten wir dagegen immer zusammen mit vielen gesättigten Fetten. Aus diesem Grund ist auch die Paleo-Diät, bei der man sich nach dem Steinzeitprinzip ernährt, nicht zu empfehlen. Zumindest nicht die Version, bei der so viel Fleisch und Fisch gegessen werden darf, wie man will.

Wie viel Protein unser Körper benötigt, ist u.a. altersabhängig. Kinder und Jugendliche wachsen noch, weswegen sie mehr Proteine brauchen. Auch Menschen über 65 Jahren benötigen mehr, da der Körper in diesem Alter mit Muskelschwund zu kämpfen hat.

Es gibt nicht die eine gesunde Ernährung, und sie liegt schon gar nicht im Verzicht auf Kohlenhydrate oder Fett. Vielmehr kommt es darauf an, welche Kohlenhydrate und welche Fette wir essen. Und das bringt uns zu den sogenannten Superfoods.

Superfoods helfen gegen oxidativen Stress.

Wir sollen also wählerisch sein beim Erstellen unseres Speiseplans – ob bei Fetten, Kohlenhydraten oder Proteinen. Aber gibt es nicht auch Nahrungsmittel, zu denen wir immer und ohne Reue greifen können? Durchaus, denn hier kommen die Superfoods ins Spiel.

Moment, sind das nicht diese teuren Exoten wie Goji-Beeren und Inkawurzeln, die uns das Bio-Marketing verkaufen will? Ja. Aber nicht nur! Superfoods sind pflanzliche Nahrungsmittel, die einen wissenschaftlich belegten Nutzen für unsere Gesundheit haben.

Doch warum sind bestimmte Nahrungsmittel gesünder als andere? Das hat mehrere Gründe: Zum einen sind in Pflanzen sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Diese bitter schmeckenden Stoffe stärken die Widerstandskraft der Zellen, aktivieren die Selbstheilung und wirken entzündungshemmend. Daneben halten sie Cholesterinwerte und Blutdruck in Schach. Je mehr sekundäre Pflanzenstoffe, desto gesünder das Nahrungsmittel – und desto näher ist es auch am Superfood.

Eine weitere äußerst nützliche Eigenschaft vieler pflanzlicher Nahrungsmittel ist, dass sie antioxidativ wirken. Sauerstoff dient unseren Zellen als Brennstoff. Bei der Energiegewinnung – der Oxidation – entsteht Abfall in Form von freien Radikalen, die unsere Zellen schädigen können. Viele sekundäre Pflanzenstoffe agieren nun als Radikalfänger. Sie bündeln freie Radikale und machen sie unschädlich. Wie antioxidativ ein Obst oder Gemüse ist, können wir leicht an der Farbe erkennen. Als Faustregel gilt: Je farbenfroher und dunkler, desto gesünder. So sind rote Zwiebeln bspw. gesünder als weiße, roter Kohl gesünder als weißer usw.

Die gute Nachricht ist: Superfoods gibt es nicht nur von Übersee. Auch Deutschland hat hier viel zu bieten, und das muss noch dazu gar nicht teuer sein. Da wäre allen voran das

Vollkorngetreide. Es enthält viele Ballaststoffe und Mikronährstoffe und ist außerdem gut für das Mikrobiom des Darms.

Weitere regionale Superfoods sind z.B. Grünkohl, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Brokkoli, Leinsamen, Walnüsse, Brennnesseln und Beeren. Auch hier gibt meist schon die intensive Farbe den Hinweis, wie reich sie an sekundären Pflanzenstoffen sind. Bei den Beeren sind es die Anthocyane, stark antioxidative Pigmente. Die antioxidative Power lässt sich sogar messen: So hat eine Portion Äpfel 60 Einheiten, eine Portion Erdbeeren 350 und Brombeeren sogar 650. Beeren sind damit das Superfood schlechthin.

Du siehst: Die Auswahl an heimischen Superfoods ist groß. Du solltest allerdings darauf achten, sie möglichst regional und saisonal einzukaufen, damit du keine Nährstoffeinbußen durch unreife Aberntung und lange Transportwege hast.

Sowohl das Heilfasten als auch das Intervallfasten sind gute Methoden, mit Nichtessen zu heilen.

Nicht nur durch Essen, sondern auch durch Nichtessen kannst du deinem Körper etwas Gutes tun und ihm zu einem längeren und gesünderen Leben verhelfen. Dabei gibt es verschiedene Arten zu fasten.

Die bekannteste Variante ist wohl das Heilfasten, bei dem man mehrere Tage bis hin zu Wochen fast vollständig auf Nahrung verzichtet. Die am besten untersuchte Methode ist das Buchinger-Fasten – nach Dr. Otto Buchinger, einem Naturheilkundler, der bis in die 1960er-Jahre in Überlingen am Bodensee praktizierte.

Begonnen wird mit einem Entlastungstag, an dem man nur leichte Kost verzehrt. Er dient der körperlichen und seelischen Einstimmung auf das Fasten. Mit Glaubersalz oder Bittersalz erfolgt dann die initiale Darmreinigung. Während des Fastens nach Buchinger erfolgen regelmäßig weitere Darmentleerungen.

Während der mindestens fünf Fastentage wird nur getrunken: Gemüsebrühe, Kräutertees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sowie Wasser, auch gibt es etwas Honig und Zitronenschnitze. Wichtig ist bei dieser Fastenmethode, dass man während des Fastens täglich nicht mehr als 500 Kalorien zu sich nimmt. Also zwei kleine Gläser Saft und am Abend etwas Gemüsebrühe. Das verhindert den Muskelabbau und versorgt den Körper gleichzeitig mit Nährstoffen, ohne jedoch das Fasten zu unterbrechen.

Und noch eine weitere Variante des Fastens wird heute immer populärer: das sogenannte Intervallfasten. Im Vergleich zum Heilfasten mit seinen Einläufen und den mit dem Nahrungsverzicht verbundenen Ängsten ist diese Art des Fastens recht einfach anzuwenden. Sie funktioniert so, dass man an den meisten Tagen mindestens 16 Stunden lang keine Nahrung zu sich nimmt, also nur während eines Zeitfensters von 8 Stunden wirklich isst. Es ist aber auch möglich, an zwei Tagen pro Woche auf Essen zu verzichten, also 5:2 zu fasten.

Das Intervallfasten funktioniert wahrscheinlich deshalb so gut, weil es die Art und Weise simuliert, wie wir Menschen in der Steinzeit gegessen haben. Denn mit einfacher Restriktion ist man immer etwas hungrig und fühlt sich energiearm. Beim Intervallfasten spürt man zwar vor den Mahlzeiten Hunger, doch im Intervall, in dem man essen darf, kann man sich ganz normal satt essen und ist zufrieden.

Aber was genau ist am Fasten eigentlich so gesund? Schauen wir uns die Sache einmal wissenschaftlich an.

Fasten ist wie ein Reset, denn unsere Zellen können sich dadurch erneuern.

Beim Heilfasten steht nicht die Gewichtsreduktion im Vordergrund, sie ist eher ein schöner Nebeneffekt. Denn wie der Name schon sagt, geht es um die Gesundheit. Aber ist es nicht geradezu existenzbedrohend, wenn der Körper kaum noch Nährstoffe bekommt?

Im Gegenteil – nichts regt den zellulären Selbstheilungsprozess so sehr an wie das Fasten. Der Molekularbiologe Frank Madeo untersuchte die zellulären Vorgänge beim Fasten und fand heraus, dass dabei schadhafte, alte Zellbestandteile abgebaut und ersetzt werden. Diesen Prozess nennt man Autophagie, vom altgriechischen Wort autophagos, also „selbstfressend".

Durch unsere Ernährung sammelt sich in vielen unserer Zellen Mikroschrott in Form von geschädigten Eiweißen und anderen Zellbestandteilen an. Beim Fasten werden diese durch die Autophagie wiederverwertet. Denn ohne neue Nahrung versucht die Zelle, auch altes, kaputtes Material wiederzuverwenden. Eine Win-win-Situation also. Und dafür müssen wir nicht einmal heilfasten, denn Madeo fand auch heraus, dass der Körper bereits nach 14–16 Stunden des Fastens auf Autophagie umstellt.

Neuere Studien konnten auch zeigen, dass sich Fasten positiv auf unsere Darmflora auswirkt und dadurch unser Immunsystem stärkt. Denn nicht nur der Stoffwechsel, sondern auch die Verdauung bekommt so eine Regenerationsphase und kann danach neustarten. Bspw. vervielfältigen sich die „guten" Darmbakterien in der Phase des Fastens, während viele „schlechte" verschwinden. Das erklärt dann auch die verbesserten Abwehrkräfte nach dem Fasten.

Die Verbesserung der Darmflora liefert auch eine Erklärung dafür, weshalb das Fasten sich oftmals so positiv auf Autoimmunerkrankungen wie bspw. Multiple Sklerose oder Rheuma auswirkt. Vor allem die Entzündungen in den jeweiligen Gelenken gehen oft deutlich zurück, was z.T. aber sicherlich auch dem Gewichtsverlust zu verdanken ist.

Nicht zu vernachlässigen ist daneben die starke emotionale Wirkung, die Fasten haben kann. Sie hat zwei Gründe: Erstens spüren wir eine gewisse Selbstwirksamkeit, wenn wir es schaffen, das Fasten durchzuziehen. Wir merken, dass wir eine schwierige Situation meistern können. Außerdem ist durch das Fasten in unserem zentralen Nervensystem mehr Serotonin verfügbar, also jener Neurotransmitter, der uns zufriedener macht. Auch

Endorphine werden vermehrt ausgeschüttet, was die Fasteneuphorie erklärt, von der viele Menschen berichten.

Fasten ist also sowohl ein zellulärer als auch emotionaler Reset.

Beginne dein Fasten mit Entlastungstagen und beende es mit sanftem Fastenbrechen.

Du weißt jetzt, welche Methoden des heilsamen Nahrungsverzichts es gibt, und wieso sie unserem Körper guttun. Nun hast du sicher noch einige Fragen zum Heilfasten. Worauf musst du dich einstellen? Was kann passieren? Was macht man leicht falsch?

Vor dem Heilfasten solltest du zwei Entlastungstage einplanen. Dadurch befindet sich beim Start nur noch Nahrung im Darm, die unser Körper leicht verdauen und abbauen kann. Das heißt konkret: An diesen Tagen solltest du nur Obst, Gemüse und etwas Reis zu dir nehmen, dein Essen gut kauen und auf Kaffee verzichten.

Den ersten Fastentag solltest du gleich mit einer Darmreinigung beginnen. Dazu löst du 20–30g Glaubersalz in einem halben Liter Wasser auf und trinkst es rasch runter. Falls du dich vor dem Geschmack ekelst, kannst du mit Zitronensaft nachspülen. Menschen mit einem empfindlichen Darm können auch Bittersalz benutzen.

Ein leerer Darm hat diverse Vorteile. Er dämpft bspw. das Hungergefühl und lindert die Kopfschmerzen, die während der ersten Tage auftreten können. Einläufe während des Fastens werden empfohlen, sind aber kein Muss.

Tag 2 und 3 gelten als Krisentage. In dieser Phase stellt sich der Stoffwechsel um, und man ist vor allem müde und schlapp und hat auch mit Kopfschmerzen zu kämpfen. Der beste Tipp hierfür lautet: Durchhalten! Denn spätestens am vierten Fastentag bessern sich Stimmung und Wohlbefinden. Außerdem stellen sich nun die positiven Wirkungen ein. Die Gelenke fühlen sich weicher an und tun weniger weh, ein erhöhter Blutdruck normalisiert sich.

Da die ersten Tage schwieriger und mit Hunger und Kopfschmerzen verbunden sind, sollte man es gleich etwas länger durchziehen. Denn die Tage nach den ersten drei lohnen sich umso mehr. Spätestens mit dem 10. Tag sollte beim ersten Fasten Schluss sein, und es beginnt das Fastenbrechen. Auch hier kann man einiges falsch machen. Fange in jedem Fall langsam an, z.B. mit einem Apfel am Morgen, den du ganz bewusst kaust. An den ersten Tagen solltest du dich dann hauptsächlich von Suppen ernähren.

Wenn du es richtig hinbekommst, kannst du mit dem Fastenbrechen nachhaltig deinen Umgang mit Nahrung verändern. Es sollte der Startschuss für eine bessere Ernährung sein. Denn klar ist: Nur wenn man nach dem Fasten mit einer guten und ausgewogenen Ernährung weitermacht, kann man auch gesund leben.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Gute Ernährung heißt nicht, sich besonders fettarm zu ernähren oder Kohlenhydrate zu zählen. Vielmehr geht es darum, von allem nur das Beste zu nehmen. Bei den Fetten sollte man auf die ungesättigten setzen, bei den Kohlenhydraten auf die ballaststoffreichen und unverarbeiteten. Generell ist eine pflanzliche Ernährung zu bevorzugen. Neben einer guten Ernährung kann uns aber auch das Fasten dabei helfen, unserer Gesundheit Gutes zu tun. Wir können es entweder in unseren Alltag integrieren, indem wir täglich bspw. 16 Stunden fasten, oder wir können immer wieder einmal zehn Tage lang heilfasten. Beides hilft erwiesenermaßen gegen viele Krankheiten und ermöglicht sowohl unserem Stoffwechsel als auch unserer Psyche einen Neustart.

Was du konkret umsetzen kannst:

Diese 7 Punkte solltest du beobachten!

Das ist jetzt natürlich erst einmal ein ganz schöner Batzen an Informationen, den wir dir da um die Ohren gehauen haben. Um das Ganze wieder ein wenig runterzubrechen, haben wir an dieser Stelle noch einmal sieben generelle, von Andreas Michalsen empfohlene Ernährungstipps zusammengestellt.

Iss viel grünes Gemüse und viele Hülsenfrüchte.
Achte auf gesunde Fette aus Nüssen und Olivenöl.
Kaufe Obst aus dem Biomarkt und achte darauf, dass es der Saison entspricht.
Bei Brot, Brötchen und Pasta solltest du die Vollkorn- anstatt der Weißmehlvariante wählen.
Iss so wenig Fleisch, Eier und Fisch wie möglich.
Verzichte auch weitestgehend auf Milchprodukte.
Verzichte auf konstantes Snacken und versuche es stattdessen mit dem Intervallfasten.

Buch im Amazon Shop